

# 保健だより 10月号

令和2年10月13日発行  
大島高校 保健室  
(作成者 教育実習生 中山もも)

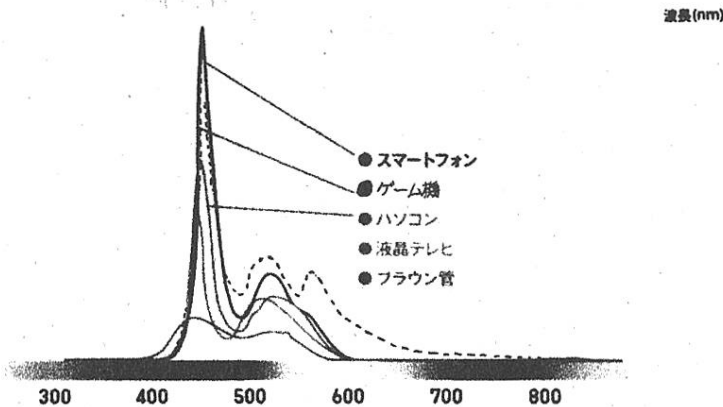
10月10日は「目の愛護デー」でした。そこで、今月号はパソコンやスマートフォンの使用が広がるとともに注目を集めているブルーライトについて特集します。ブルーライトが目や健康にどんな影響があるのか、どのような対策が必要かを知り、ブルーライトとの正しい付き合い方を考えてみましょう。

## そもそもブルーライトって・・・？

- 太陽光に含まれている強力なエネルギーを持った光。
- 体内リズムをコントロールする「時計」の役割。



《ブルーライトが多い3大機器はスマホ、ゲーム機、パソコン》



近年、LED が普及したことにより、日常生活でブルーライトを浴びる機会が増えています。

ブルーライトの放出量はデバイスごとに違いますが、中でもスマートフォン、ゲーム機、パソコンの放出量が多く、注意が必要です。

## 《ブルーライトの影響》

- ブルーライトを浴びすぎると、目の疲れ、肩こり、腰痛につながる。
- 体内リズムが乱れることで、睡眠の質の低下、病気リスクの高まりのほか、メンタルや美容への影響があると考えられる。
- 子どもの目はブルーライトの影響を受けやすいため、早めの対策が大切。

→成長過程にある子どもは、目の水晶体が透明でにごりがいないため、大人目以上にブルーライトの影響を受けやすいと考えられます。

## 《ブルーライト対策》

- 1時間のデジタルディスプレイを見る作業を行ったら、15分程度の休憩を取る。
- ディスプレイの輝度、コントラスト設定を調整する。
- ディスプレイに、ブルーライトをカットするフィルターを貼る。
- ブルーライトをカットするメガネを使用する。



ブルーライトのことを少しでも理解することができたでしょうか？気になった人は自分でも調べてみてください。パソコンやスマートフォン、ゲーム機などは身近なものであるからこそあまり気にしないで使用しているかもしれませんが、ブルーライトカットを意識することで生活の質が上がるかもしれません。たまにはゆっくり目を休め、いたわってあげましょう！


# ほけんだより 10月

担当：  
1-1 谷口, 1-2 内田,  
1-5 岡山, 1-6 隈元

## コロナウイルス目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面につきたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすることで体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やはり石けんによる十分な手洗いです。




薬正しく使ってサポートを

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかりと読んで、正しく使いましょ。

## コンタクトレンズ アレの手入れも忘れずに

コンタクトレンズのケアおぼろげという人も。ケースのお手入れはできていますか?

きれいに見えても、実は細菌のおかきになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょ。

① レンズの種類に合わせて、流水が専用の消毒液で洗

POINT 7つと本体のかがみ合わせ部分も念入りに

② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる

POINT 布などで拭くと、雑菌がつく可能性がぐんと減ります

ソフトは1.5~3か月、ハードは6か月~1年に一度新しいものに交換を!

決められた量を飲む

身長や体重が大きい人も、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかるので、決められた用量を守りましょ。

決められた時間に飲む

- 食前 食事の15分前~30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前

もした本としても、2回分食事ものはおにぎりにダメ!

## 【保健の授業で作成・発表した喫煙に関する啓発ポスターの紹介】



こんな橋豆子はイヤだ!

喫煙をすると...

- 肌の老化
- 息切れ
- がん
- 心臓病

自分の体を守ろう

又予中容自分を守る!



~大高生に伝えたいこと~

たばこは、吸う本人にも周りの人にも害を与えること。また、たばこを一度使ってしまうと、やめられないとまれない状態になってしまうので、たばこには決別し、よく考え、大人になつて決断しましょ。

あなたのタバコが私をコト



受動喫煙

とまれない



やめられない



タバコは命の導火線

影響を考慮していますか?

